

# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

PROV  
MENY

BARNVÄNLIG

MENY VECKA 45

Lax med sweet chili, cashewtäcke & limesås

Kycklingnuggets med currysås

Pannbiff med lök och gräddsås

Krämig blomkålssoppa och vaniljpannkaka med sylt

# ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BLOMKÅL	1 huvud	D	4
BROCCOLI	1 stånd	A	4
CASHEWNÖTTER	1 påse	A	4
CITRON	1 st	B	4
COCKTAILTOMATER	250 g	B	4
GRÄDDFIL	3 dl	B	5
GURKA	1 st	D	4
KÖTTFÄRS	500 g	C	5
LAXFILE	4 st	A	2
LIME	1 st	A	3
LÖK GUL	500-600 g	A	4
MJÖLK	1 liter	D	5
MOROT	500 g	C	5
PAPRIKA	2 st	C	4
RIS, parbioled	1 förp	B	4
SALLAD	1 huvud	B	5
SWEET CHILISÅS	1 flaska	A	4
SYLT VILDHALLON	1 burk	D	5
KYCKLINGFILE	500 g	B	5
VISPGRÄDDE	3 dl	D	5
ÄGG	6 st	B (C) D	5
ÄPPLEN	1 st	D	5

## ATT HA HEMMA

Buljongtärning, mjöl, neutral olja, redningsmjöl, socker, soja ströbröd, vinäger.

## HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite extra koll på råvarorna.

**Laxen** är godast riktigt färsk, ät gärna tidigt i veckan. Om du inte vet vilken dag du vill äta fiskrätten, frys hellre in laxen direkt och tina upp varsamt inför tillagning.

Den ekologiska **grädden** har naturligt kort datum, men håller sig ofta längre än bäst före om den står ordentligt kallt. Lukta och smaka!

Förvara **köttfärsen** riktigt kallt, gärna runt 2 grader.

**Broccoli** förvaras bäst i en plastpåse i kylskåpets kallaste del.

Håll ett extra öga på **sallad, paprika** och **tomater**.

Boka din julfrid redan nu! Beställ Ecovivas julkassar.

Läs mer på:  
[ecoviva.se/julkasse](http://ecoviva.se/julkasse)

5. Miljö- och Fair trade eller svenskproducerat och miljömärkt.

4. Importerat miljömärkt eller Fair trade.

3. Svenskproducerat ej miljömärkt.

2. Importerat ej miljömärkt, acceptabelt miljöval.

1. Undantagsvara, mindre lämplig ur miljösynpunkt.

Med reservation för smärre avvikelser i händelse av råvarubrist.



## ECOVIVAS REKO-RANKING

Vi tar fram recept efter de råvaror som är i säsong just nu. Målet är att minst 75% av råvarorna ska vara miljömärkta eller Fair trade. Till kategorin miljömärkt räknar vi, förutom certifierade ekologiska råvaror, naturligt viltkött, fisk som fått grönt ljus av WWF samt produkter där huvudråvarorna är ekologiska även om slutprodukten inte är miljömärkt.

# A Lax med sweet chili, cashewtäckelse & limesås

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatis. Sätt på ugnen till 200 grader. Ansa broccolin och skär i buketter (även finare delar av rotstocken kan skalas och skäras i mindre bitar).
2. Mixa ihop ingredienserna till cashewtäckelse. Salta och peppra laxfiléerna något. Lägg i smord ugnform och bred cashewröra på varje bit. Stek i ugn ca 15–17 minuter.
3. Under tiden. Koka broccoli i lättsaltat vatten ca 5–7 minuter.
4. Rör ihop ingredienserna till såsen och smaka av med salt och peppar.
5. Servera lax med limesås, broccoli, potatis och dekorera med små limeklyftor och citronklyftor.

**Obs!** Se till att enbart få med det gröna från limen när du river av skalet. Det vita ger en besk smak.

**Barn kan** gärna hjälpa till att dekorera laxbitarna med limeklyfta.

Cashewnöt är full av energi som gör att du orkar hoppa och studsa hela dagen. Extra plus är viktiga E- och B-vitamin.



## INGREDIENSER

Lax:	
4 port.bitar	Lax
0,5 tsk	Salt
Täckelse:	
1 dl	Cashewnötter
1 dl	Sweet chilisås
1 klyfta	Vitlök
1 st	Lime, zest
Sås:	
1,5 dl	Yoghurt
1 dl	Crème fraiche
0,5 st	Lime, saften
2 km	Salt + lite peppar
Tillbehör:	
1 kg	Potatis
1 stånd	Broccoli, kokt
0,5	Citron i klyftor
0,5 st	Lime i klyftor

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 723 kcal/port  
Energi protein 21%  
Energi från kolhydrat 34%  
Energi från fett 45%

Rätten innehåller mer fett och är normalt i Ecovivas recept. Fettet kommer mest från nyttiga källor i laxen och i nötterna. Uteslut crème fraiche i såsen, och halvera mängden lime och salt och ta en mindre mängd sås till måltiden för en mer fett/kalorisnål måltid.



# B Kycklingnuggets med currysås

## GÖR SÅ HÄR

1. Tag fram kycklingen i rumstemperatur. Koka fyra portioner ris enligt anvisning på paketet.
2. Skär kycklingen i bitar ca 3x3 cm, salta lätt. Häll mjöl i en plastpåse, lägg ned bitarna och skaka runt så att mjölet fördelar sig jämnt. Vispa upp ägg, vatten, salt och peppar i en skål. Häll ströbröd på en annan tallrik. Lägg kycklingbitarna i det uppvispade ägget och blanda runt försiktigt så att äggsmeten fördelar sig på bitarna. Doppa kycklingbitarna i ströbröd.
3. Sås: Rör ihop ingredienserna till såsen, smaka av med salt.
4. Hetta upp en stekpanna med olja och stek kycklingbitarna gyllenbruna i omgångar (cirka 6–7 minuter).
5. Skölj sallad, gurka och tomat. Servera som en blandsallad eller grönsakerna separat såsom barnen önskar.

**Barn kan:** hjälpa till med att doppa kycklingen i ströbröd. Skär gurkan i stavar, så kan den dippas i såsen.

**Lite snabbare!** I stället för att dubbelpanera kycklingen kan du enkelpanera den genom att bara vända lätt saltad kyckling i lite ströbröd direkt. Detta ger dock inte en krispig panering.

## INGREDIENSER

Kyckling nuggets:  
ca 500 g Kyckling + 0,5 tsk salt

Kyckling panering:  
0,5 dl Mjöl  
1 st Ägg  
2 msk Vatten  
0,5 tsk Salt  
2 krm Peppar  
2-3 dl Ströbröd  
ca 3 msk Neutral olja eller smör  
för stekning

Sås:  
2 dl Gräddfil  
0,5 dl Sweet chilisås  
1 tsk Curry  
1-2 krm Salt

Tillbehör:  
4 port. Ris  
1 st Sallad  
1 st Gurka i stavar  
250 g Cocktailtomater  
1 st Citron

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 730 kcal/port.  
Energi från protein 24%  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från fett 26%



# C Pannbiff med lök och gräddsås

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka 1 kg potatis (eller gör klyftpotatis i ugn om du hellre vill ha det).
2. Förbered pannbiffarna: Tag ut köttfärsen i rums-temperatur. Hacka eller riv löken (uteslut löken eller riv fint om barnen inte tycker om lökbitar). Blanda ströbröd, buljongtärning upplöst i vatten (och ett ägg). Rör ihop med färsen till en smidig smet.
3. Stek löken: Skala gul lök, skär i strimlor. Stek mjuk i lite olja till fin färg. Krydda med flingsalt. Lägg åt sidan.
4. Forma 8–12 pannbiffar. Hetta upp pannan igen med lite olja och stek pannbiffarna cirka 4 minuter på varje sida. Lägg biffarna åt sidan.
5. Gräddsås: Rör ihop vatten med grädde, mjölk och redningsmjöl och häll i pannan. Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera pannbiffarna med stekt lök, morot, potatis, paprika och sås.

**Tillsammans:** barn kan röra ihop färssmeten och forma pannbiffar.

Nötkött är fullt av protein som är kroppens byggstenar, och järn som motverkar stress, så säg till mamma och pappa när de blir sådär stressade – ät mer järn!



## INGREDIENSER

Pannbiffar:

500 g Köttfärs,  
1 st Gul lök  
1 st Buljongtärning  
upplöst i 0,5 dl vatten  
0,5 dl Ströbröd  
2 krm Peppar  
(1 st Ägg)

Sås:

1,25-1,5 dl Grädde  
2 dl Mjölk  
1 msk Redningsmjöl  
0,5 st Buljongtärning  
0,5 tsk Vinäger  
1 tsk Socker  
1 tsk Soja  
Peppar och salt efter smak

Stekt lök:

3-4 st Gul lök  
Olja/smör för stekning  
Salt och peppar

Tillbehör:

1 kg Kokt potatis (gärna pressad) eller klyftpotatis  
ca 250 g Morot som råkost  
2 st Paprika som råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 681 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 45%  
Energi från protein 20%  
Energi från fett 35%



# D Krämig blomkålssoppa och vaniljpannkaka med sylt

## GÖR SÅ HÄR

1. Pannkaka: Sätt ugnen på ca 200 grader. Vispa ihop mjölk och mjöl. Tillsätt salt, vaniljsocker och ett ägg i sänder. Häll smeten i en smord ganska stor ugnform ca 25–30 cm (det är inte så noga med storleken). Använd gärna en form med en bra beläggning så att smeten inte fastnar. Grädda ganska långt nere i ugnen cirka 25–30 minuter.
2. Soppa: Dela ett blomkålshuvud i buketter. Även fina delar av rotstocken, skala bort det sega höljet. Skala lök och äpple och ta bort kärnhuset. Skär i bitar. Lägg lök, äpple och blomkål i en kastrull med vatten, mjölk och buljong (tag en kastrull med höga kanter då soppan ska mixas sedan).
3. Låt soppan småkoka under lock tills löken och blomkålen är mjuk (cirka 10 minuter). Fiska upp ca en tredjedel av buketterna med en hålslev. Tillsätt grädde och mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Om soppan är för tjock, späd med lite mer mjölk eller vatten. Lägg tillbaka de hela blomkålsbuketterna i soppan.
4. Servera soppa med ugnspannkaka och vildhallonsylt som efterrätt.

## INGREDIENSER

### Soppa:

- 1 st Blomkål
  - 1 st Gul lök
  - 2.5 st Buljongtärningar (grönsaksbuljong eller kycklingbuljong).
  - 1 st Äpple
  - 5 dl Vatten
  - 2 dl Mjöl
  - 1 dl Grädde
- Peppar efter smak

### Pannkaka:

- 5 dl Mjöl
- 4 st Ägg
- 2,5 dl Mjöl
- 0,5 tsk Salt
- 2 tsk Vaniljsocker
- 1 burk Sylt på vildhallon

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 428 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 35%



Blomkål innehåller en massa kostfibrer som är bra för magen. Om magen är glad är du glad!



# Ecoviva

Premiär  
6/11  
Boka nu!

EKOLOGISK BARNVÄNLIG MATKASSE

Gott  
snabbt  
ekologiskt

Ecovivas ekologiska barnvänliga matkasse är för alla familjer som sätter sina barns hälsa högst – med god, enkel, ekologisk middagsmat till dörren.

Rena och enkla smaker, rätter som barn känner igen med råvaror av högsta ekologiska kvalitet. Samtidigt lättare och snabbare tillagning.

Roliga barntips om vitaminer och hälsa och exempel på hur grönsaker kan presenteras på ett barnvänligt sätt.

Vi prioriterar svenskt och ekologiskt:

- Obesprutade grönsaker
- Svenskt KRAV-märkt eller miljömärkt kött där vi värnar djurväl-färden
- Fisk enligt WWF:s rekommendationer för hållbart fiske
- Svensk KRAV- eller miljömärkt kyckling som fått röra sig fritt och levt ett naturligt liv, helt annorlunda i smak och textur än konventionell kyckling

Bara den bästa middagsmaten till din familj

# Ecoviva

## SVERIGES BÄSTA EKOLOGISKA MATKASSAR HAR VUNNIT FLEST UTVÄRDERINGAR



EKOLOGISK MATKASSE



EKOLOGISK VEGETARISK  
MATKASSE



EKOLOGISK BARNVÄNLIG  
MATKASSE



EKOLOGISK GLUTEN-  
OCH LAKTOSFRI  
MATKASSE



EKOLOGISK VEGETARISK  
GLUTEN- OCH LAKTOSFRI  
MATKASSE



TILLVAL 5 KG  
EKOLOGISK FRUKT

\*) Lakto-ovo vegetarisk \*\*) OBS! Läs mer om gluten på [www.ecoviva.se](http://www.ecoviva.se)

## Ecovivas vision

Vår vision är att våra kunder ska kunna njuta av god mat, spara tid och underlätta vardagslivet och samtidigt bidra till en hållbar utveckling. Ecovivas tjänster och produkter genomsyras av en helhetssyn på miljö, hälsa och matglädje.

- Cirka 90% ekologiska miljömärkta varor
- Näringsberäknade måltider med näringskommentar
- Miljöexpert och nutritionist som kvalitets-säkrat tjänsten
- Nyttänkande roliga recept av Ecovivas matkreatörer utifrån säsongens utbud av råvaror
- Lättilagade och barnvänliga recept med tidsangivelse för tillagning
- Ecovivas transporter sker i kylbilar och de är klimatkompenserade med U&We.



## Några av Ecovivas priser



- Aftonbladet Bäst i Test 2015
- TT / WiseGuide Bäst i Test 2015
- Bästa omdöme i Toppålsa 2015 Nominerat till Arla Guldko, Matbranschens Oscar, Bästa Miljöarbete, 2011–15
- Bäst i test Minplanets (TV4 & WWF) 2011–12
- Elle mat & vins favorit. M fl.

Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: [www.ecoviva.se/kundtjanst](http://www.ecoviva.se/kundtjanst)

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivamat